

PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTERI PENDERITA LUPUS

Lucia Regina Arnita Citra dan Praharesti Eriany
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dan tahapan-tahapan dalam penerimaan diri pada remaja putri penderita Lupus. Subjek penelitian berjumlah tiga orang, dengan karakteristik usia 13-18 tahun, minimal telah hidup dengan penyakit Lupus selama dua tahun, tergabung dalam Komunitas Panggon Koepoe Semarang dibawah naungan Yayasan Lupus Indonesia.. Data diperoleh dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan penerimaan diri yang dilewati oleh masing-masing subyek tidaklah sama. Dimulai dari tahap pengingkaran, kemarahan, depresi, tawar menawar sampai penerimaan diri. Dalam proses menuju penerimaan diri, ada enam faktor yang mempengaruhi. Faktor pemahaman diri, tidak adanya tekanan emosi, konsep diri yang stabil dan harapan yang realistis mempengaruhi penerimaan diri dari ketiga subyek. Sedangkan faktor tidak hadirnya hambatan dari lingkungan serta sukses yang terjadi tidak mempengaruhi penerimaan diri ketiga subyek. Hambatan yang dirasakan ketiga subyek sebagai seorang remaja semua sama, yaitu adanya hambatan dalam bidang pendidikan. Hambatan ini mempengaruhi faktor sukses yang terjadi pada ketiga subyek. Namun penerimaan diri yang terjadi disini bersifat episodik.

Keyword : Tahapan Penerimaan Diri, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri.

Penyakit *Systemic Lupus Erythematosus* (Lupus) bukanlah suatu penyakit yang baru, akan tetapi penyakit lupus ini tidak sepopuler penyakit kanker atau jantung. Penyakit Lupus ini ada pertama kali di Amerika sekitar tahun 1948. Wallace (2007, hal 17) mengungkapkan secara keseluruhan, 80 sampai 90 persen orang Amerika yang mengidap Lupus

adalah perempuan. Dengan data statistik tersebut Lupus disebut sebagai “penyakit perempuan”.

Wachyudi (2006, hal 1-4) mendefinisikan Lupus sebagai suatu penyakit autoimun multisistem yang berat dimana tubuh membentuk berbagai jenis antibodi termasuk antibodi terhadap antigen nuklear yang

menyebabkan kerusakan berbagai organ tubuh. Lupus terjadi akibat produksi antibodi berlebih sehingga justru menyerang sistem kekebalan sel dan jaringan tubuh. Hingga sekarang belum diketahui apa penyebab penyakit lupus dan belum ada obatnya. Penderita Lupus atau lebih dikenal sebagai ODAPUS (Orang dengan Lupus). Wallace (2007, hal 173) mengungkapkan bahwa penyakit Lupus ini lebih banyak menyerang wanita karena faktor hormonal. Hormon estrogen yang terdapat pada wanita ternyata bersifat mempercepat laju perkembangan penyakit Lupus sedangkan hormon androgen dan hormon testosteron yang terdapat pada pria bersifat menekan laju pertumbuhan penyakit Lupus.

Penyakit lupus ini menimbulkan berbagai dampak perubahan, baik itu dampak perubahan fisik maupun dampak perubahan psikis. Dari segi fisik yang terjadi antara lain berubahnya kemampuan fisik dan penampilan fisik. Berubahnya

kemampuan fisik misalnya seperti daya tahan tubuh yang cepat sekali melemah, dan tidak dapat lagi beraktivitas diluar secara normal karena harus selalu menghindari kepekaan sinar matahari. Berubahnya penampilan fisik misalnya seperti penampilan wajah yang membengkak dengan ruam-ruam kemerahan, wajah yang dipenuhi dengan koreng, tubuh yang menjadi kurus serta kerontokkan rambut yang tidak wajar.

Reaksi lingkungan terhadap perubahan fisik odapus dapat mengakibatkan dampak perubahan psikis yang besar yang dialami oleh odapus. Dijauhkan dan dikucilkan oleh lingkungan akan membuat odapus merasa dirinya diasingkan, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak dapat diterima lagi oleh lingkungan, merasa rendah diri, malu, dan bersikap tertutup serta perasaan negatif lainnya. Hal ini kurang menguntungkan bagi remaja odapus dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri serta harga diri individu dimana hal tersebut sangat membantu dalam menjalani keseharian hidup remaja yang menderita penyakit

lupus agar tetap bisa berinteraksi dan diterima dilingkungannya.

Remaja putri penderita Lupus, walaupun dalam keadaan sakit tetap harus melewati tahapan-tahapan perkembangan sosial remaja pada umumnya (Syarief, 2009). Salah satu tuntutan sosial tersebut adalah *stereotype* yang berkaitan dengan penilaian cantik atau tidaknya seorang wanita. Dengan berusaha memenuhi standar cantik berdasarkan *stereotype* ini, para remaja wanita ini mengembangkan suatu bentuk kepercayaan diri dan penerimaan diri sebagai awal penemuan jati diri mereka. Dapat dibayangkan jika usia remaja, para remaja putri ini justru didiagnosis menderita Lupus. Tentu saja *stereotype* cantik tersebut tidak akan bisa dicapai. Terlebih lagi penurunan kondisi fisiknya tentu akan membuat para remaja putri yang didiagnosis menderita Lupus ini akan tersingkir perlahan-lahan dari pergaulan dengan teman sebayanya. Hal ini tentu saja akan memberikan dampak negatif yang cukup besar bagi perkembangan psikis penderita itu sendiri.

Penerimaan diri dibutuhkan bagi penderita lupus untuk tidak hanya mengakui kelemahan dan terpaku pada keterbatasan yang dimiliki, namun untuk meningkatkan rasa berharga dan kepercayaan diri sehingga dapat menjalani kehidupannya secara normal. Pandangan individu yang merasa puas akan keadaan dirinya membuat individu menerima dirinya secara akurat dan realistis, tidak akan memusuhi dirinya walaupun ia tahu ia bukanlah orang yang sempurna dan karena ia menganggap orang lain juga menerima dirinya (Hurlock, 1994, hal 231). Dalam kamus besar Psikologi (Chaplin, 2004, hal 451) dikemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri. Hjelle (1992, hal.221) mengatakan bahwa penerimaan diri berarti memiliki gambaran positif terhadap diri, dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi

keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan rasa bersalah.

ODAPUS memiliki masalah yang kompleks, salah satunya tentang penerimaan diri, karena jika odapus telah menerima diri mereka apa adanya, maka mereka akan lebih dapat memahami diri sendiri, memiliki konsep diri yang stabil, merasa aman, nyaman, dan dapat mandiri dalam menyelesaikan hambatan yang dialaminya, serta mendorong keterlibatan mereka untuk memberikan semangat bagi penderita Lupus lainnya.

TINJAUAN TEORI

Penerimaan diri adalah tingkat kesadaran individu terhadap karakteristik pribadinya, dapat menerima dan bersedia menjalani kehidupannya apa adanya (Hurlock, 1979, hal 433). Sartain (dalam Handayani, 2000, hal 41-49) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan untuk mengakui keberadaan dirinya secara obyektif. Hal ini tidak

berarti individu tersebut sudah tidak memiliki ambisi lagi, melainkan mereka masih memiliki keinginan untuk memperbaiki keadaan dan mengembangkan dirinya.

Penerimaan diri berada pada urutan kedua dari 17 ciri-ciri pribadi yang memiliki aktualisasi diri (*self-actualizing person*) dari Maslow (dalam Alwisol, 2009, hal 211). Menurut Maslow individu yang sehat mentalnya menampilkan rasa hormat terhadap dirinya dan orang lain, menerima dirinya dengan keterbatasan, kelemahan, kerapuhannya, terbebas dari rasa bersalah, malu, rendah diri dan kecemasan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Dikatakan bahwa penerimaan diri masuk dalam kebutuhan harga diri (*self esteem*) dimana harga diri sendiri dibagi dalam dua jenis yaitu menghargai diri sendiri dan mendapat penghargaan dari orang lain. Penerimaan diri termasuk dari bagian menghargai diri sendiri (*self respect*). Orang membutuhkan pengetahuan tentang dirinya sendiri,

bahwa dirinya berharga dan mampu menghadapi tantangan hidup. Kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting dalam kehidupan. Pada akhirnya, ketika seseorang mampu menerima keadaan dirinya sendiri apa adanya akan menghantar seseorang pada aktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*self fulfilment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dia dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya.

Bila remaja putri penderita Lupus mampu menerima keadaan dirinya maka akan menghantar dia pada kebahagiaan dan kenyamanan hidup. Menurut Maslow, orang gagal mencapai aktualisasi diri karena mereka takut menyadari kelemahan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Rogers (dalam Alwisol, 2009, hal 272)

ada banyak kebutuhan, tetapi semuanya tunduk melayani kecenderungan dasar organisme untuk mencapai aktualisasi diri, dua kebutuhan yang terpenting diantaranya adalah kebutuhan penerimaan positif dari orang lain (*positive regards of others*) dan penerimaan positif dari diri sendiri (*self regard*). Kebutuhan untuk diterima positif ada pada semua manusia, dan tetap menjadi motivasi yang kuat sepanjang hayat. Rogers mengungkapkan bahwa kesadaran memiliki konsep diri akan mengembangkan penerimaan positif: kebutuhan diri agar diterima baik, dicintai dan diakui lingkungan.

Bersamaan dengan berkembangnya penerimaan positif dari orang lain, manusia juga mengembangkan penerimaan positif dari diri sendiri. Penerimaan diri ini merupakan akibat dari pengalaman kepuasan/ frustrasi dari kebutuhan penerimaan positif dari orang lain. Orang merasa puas menerima penerimaan positif, kemudian juga

merasa puas dapat memberi penerimaan positif kepada orang lain. Ketika penerimaan positif itu diinternalisasi, orang dapat memperoleh kepuasan dari menerima dirinya sendiri, atau menerima diri positif (*positive self regard*). Menurut Rogers, penerimaan diri positif mencakup perasaan kepercayaan diri dan keberhargaan diri (Alwisol, 2009, hal 271).

Hurlock (1994, hal 434) menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi orang menyukai dan menerima dirinya, yaitu : a. Pemahaman Diri ; b. Harapan yang realistis; c. Tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan ; d. Tidak adanya tekanan emosi yang berat ; e. Sukses yang terjadi dan f. Konsep diri yang stabil. Adapun ciri-ciri orang yang mempunyai penerimaan diri yang positif menurut Osborne (1992, hal 77) adalah: a. Mampu mengendalikan emosi ; b. Berpikir positif dan realistis ; c. Mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri; d. Mampu menempatkan

diri ; e. Optimis dalam menjalani hidup dan f. Tidak mengharapkan belas kasihan orang lain

Tahapan Penerimaan Diri

Menurut Kubler dan Ross (dalam Taylor, 1999, hal 328) ada lima tahap reaksi emosi, ketika seseorang beradaptasi dengan penyakit yang akan menyebabkan kematian, yaitu :

1. Peningkaran (*denial*)

Menurut Taylor (1999, hal 328) penyangkalan adalah sistem pertahanan (*defense mechanism*), dimana seseorang berusaha menghindari implikasi yang ditimbulkan oleh penyakit dan biasanya berlangsung dalam beberapa hari. Saat seseorang mengetahui bahwa dirinya terdiagnosis menderita penyakit serius, mereka tidak mempercayainya, menjadi gelisah, menyangkal dan gugup. Lebih lanjut dijelaskan bahwa penyangkalan merupakan bentuk pertahanan diri yang primitif dan biasanya tidak pernah berhasil, karena hanya berfungsi sesaat dan menimbulkan kecemasan (*anxiety*).

2. Kemarahan (*anger*)

Apabila pengingkaran tidak dapat dipertahankan lagi, maka fase pertama berubah menjadi kemarahan. Pasien berusaha mempertanyakan, “Mengapa harus saya yang menderita penyakit ini?”, karena setiap orang pasti memiliki peluang untuk menderita penyakit kronis semacam Lupus. Para pasien Lupus memiliki ketakutan yang beralasan. “Apakah saya mampu menjalani kehidupan dengan penyakit ini?”, “Bisakah saya menjaga diri?”. Selanjutnya perasaan-perasaan seperti ini akan memicu timbulnya rasa marah. Menurut Taylor (1999, hal 329) kemarahan yang dirasakan adalah salah satu kondisi sulit yang akan dihadapi oleh keluarga dan teman-teman disekelilingnya, dimana keluarga pun juga menjadi merasa bersalah akan penyakit ini, tidak dipungkiri faktor gen juga dapat menjadi penyebab. Keluarga dan teman-teman pasien harus memahami bahwa pasien tidak betul-betul marah pada mereka, tetapi marah pada kondisi kesehatannya.

3. Depresi (*depression*)

Depresi adalah perasaan tak berdaya dan putus asa. Hal ini dicirikan dengan kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sering menangis, tidur tidak nyenyak, kehilangan harga diri, kurang konsentrasi, kurang minat sosial, ragu-ragu dan kehilangan minat terhadap dunia luar. Penderita Lupus harus menjalani masalah dengan kondisi fisik, psikologis dan stres emosional yang berkelanjutan. Perasaan yang umumnya timbul dan menjadi faktor terjadinya depresi pada ODAPUS adalah perasaan takut mati, ketidakmampuan, merasa tidak berharga, tidak bisa merawat diri sendiri dan ketergantungan terhadap orang lain, serta menyalahkan diri sendiri.

4. Tawar menawar (*bargaining*)

Menurut Taylor (1999, hal 329) penawaran untuk mendapat sesuatu yang lebih seringkali berbentuk kesepakatan dengan Tuhan, dimana remaja putri penderita Lupus menyetujui atau

sepakat untuk terikat dalam suatu aktivitas religi atau setidaknya meninggalkan keegoisannya demi kesehatan atau umur panjang.

5. Penerimaan (*acceptance*)

Remaja putri penderita Lupus yang dapat menerima dirinya akan lebih mudah untuk memahami keadaan dirinya, memiliki harapan, dan tujuan dalam hidupnya, dan dengan keinginan tersebut diharapkan dapat mewujudkan keinginannya. Menurut Kubler Ross, akhir dari proses psikologis adalah menerima nasib.

Lupus

Secara sederhana, Lupus terjadi ketika tubuh menjadi alergi terhadap dirinya sendiri. Secara harafiah, Lupus adalah nama Latin untuk serigala, dan dikenal luas dalam ilmu kedokteran bahwa ruam-ruam kemerahan pada pipi yang berbentuk seperti kupu-kupu pada sebagian penderita Lupus serupa dengan wajah serigala (Wallace, 2007, hal 12). Lupus adalah suatu penyakit inflamasi kronis yang dapat menyerang berbagai macam bagian dari tubuh terutama kulit, sendi, sel darah dan

ginjal. Tubuh melakukan reaksi yang berlebihan terhadap stimulus asing dan memproduksi banyak antibody atau protein-protein yang melawan jaringan tubuh (Wallace, 2007, hal 7). Terdapat tiga jenis tipe Lupus yaitu *Cutaneous Lupus*, juga dikenal sebagai Discoid Lupus, *Drug Induced Lupus* dan LES (Lupus Eritematosus Sistemik) (Yayasan Lupus Indonesia, 2007).

Pentingnya Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Penderita Lupus

Remaja ODAPUS yang mudah stres akan membawa dampak negatif pada penerimaan dirinya, merasa dirinya tidak mempunyai harapan untuk sembuh, merasa diri tidak berguna, dan merasa segala sesuatu yang dilakukannya sia-sia. Tentu saja kondisi seperti ini dapat memberi dampak buruk bagi penderita. Lebih dari 60% penderita Lupus mengalami depresi yang justru memperburuk kondisi kesehatan mereka (Yayasan Lupus Indonesia, 2006).

Penerimaan diri sangat penting bagi remaja putri penderita Lupus, karena mereka mengalami dampak psikologis akibat dampak yang dimunculkan dari penyakit Lupus, baik

karena penurunan kondisi kesehatan maupun perubahan fisik. Apabila mereka mengalami gangguan psikis dan membuat mereka pasrah serta putus asa tanpa adanya keinginan untuk menjalani kenyataan kehidupan yang dijalani akan berakibat fatal. Akan berbeda apabila remaja putri penderita Lupus mampu menerima semua kenyataan tersebut dan berfikir positif dalam kehidupannya, maka hal itu akan membuatnya mampu memiliki penerimaan diri yang baik sehingga dalam kesehariannya akan selalu tampak berbahagia baik dalam dirinya ataupun diluar dirinya. Seberat apapun dampak yang ditimbulkan oleh penyakit Lupus pada penderitanya, penderita Lupus harus bisa menerima kondisi mereka. Mereka harus melakukan penyesuaian, memahami penyakit dan menerima kondisi bahwa dirinya menderita Lupus, agar dapat berfungsi baik secara sosial, tanpa terhalangi oleh kekurangan-kekurangan dalam dirinya dan siap menghadapi dampak yang lebih buruk dari penyakitnya. Selain itu dampak psikologis akan lebih mudah diatasi bila sudah ada kesiapan mental sejak awal atau sejak pertama kali

didiagnosis dan akhirnya dapat mengantisipasi dampak psikologis yang mungkin terjadi.

Ada beberapa tahapan yang akan dilewati oleh remaja putri penderita Lupus dalam usahanya untuk dapat menerima diri apa adanya. Seperti yang diungkapkan Kubler-Ross dalam teorinya (dalam Taylor, 1999, hal 328), tahap pertama adalah pengingkaran. Penyangkalan akan status baru mereka sebagai ODAPUS akan berubah menjadi kemarahan. Remaja putri penderita Lupus merasa marah pada dirinya sendiri akibat dampak-dampak fisik yang ditimbulkan oleh Lupus. Apabila kemarahan ini terus berlanjut akan membuat remaja putri penderita Lupus stress atau bahkan depresi. Kemudian berlanjut pada tahapan tawar menawar, dimana tawar menawar yang biasa dilakukan oleh seorang penderita penyakit adalah peningkatan hubungan dengan Tuhan. Pada akhirnya dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan, adanya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar akan memunculkan motivasi pada diri remaja putri

penderita Lupus. Mereka akan menyadari bahwa terus menerus meratapi keadaan bukanlah hal yang patut mereka lakukan, namun menerima keadaan diri apa adanya justru akan memberikan kedamaian yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Penerimaan diri akan semakin baik apabila ada dukungan dari keluarga, karena keluarga adalah orang yang paling dekat sejak individu lahir serta sedih dan gembira dilalui selama bersama keluarga.

Faktor-faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada remaja putri penderita Lupus dapat menjadi penentu dalam proses penerimaan diri. Tidak adanya hambatan dari lingkungan dan tidak adanya stress yang berat akan mempengaruhi penerimaan diri pada remaja putri penderita Lupus. Adanya kebutuhan dicintai dan dikasihi akan membuat mereka merasa dipedulikan atau diperhatikan. Dengan lingkungan yang dapat menerima dan memahami situasi dan keadaan penderita, maka

akan membantu memecahkan masalahnya sendiri dan berkembang menjadi pribadi atau individu yang mereka inginkan. Selain itu, remaja putri penderita Lupus berharap dengan kesuksesan yang terjadi pada hidup akan membuatnya mampu berpandangan positif dan tidak menilai buruk pada masa depan. Mereka mampu memiliki penerimaan diri yang baik dan ketika dia memiliki konsep diri yang stabil maka pada situasi apapun akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang (Rini, dalam Rasyida, 2008, h.30).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus agar bisa memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi unik secara mendalam. Ciri populasinya : usia 13-18 tahun, minimal telah hidup dengan penyakit Lupus selama dua tahun, tergabung dalam Komunitas Panggon Koepoe

Semarang dan berdomisili di Kota Semarang. Subjek penelitian berjumlah tiga orang. Metode utama yang

digunakan adalah wawancara dan observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Bagan Penerimaan diri Subjek A

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri:

1. Pemahaman diri
Cukup, meski tidak mampu mengungkapkan kekurangan dan kelebihan diri namun mengetahui karakteristik dirinya ketika menghadapi masalah
2. Tidak adanya tekanan emosi
Mampu menyikapi permasalahan dengan bijak, berfokus pada studi, karier dan orangtua
3. Konsep diri yang stabil
Menganggap Lupus sebagai anugerah dari Tuhan agar lebih sabar dan memperhatikan kesehatan
4. Tidak adanya hambatan dari lingkungan
Muncul hambatan dari bidang pendidikan, minim kehadiran karena sering sakit membuat subyek kesulitan mengejar materi baik saat sekolah maupun kuliah
5. Harapan yang realistis
Ingin menjadi yang terbaik bagi keluarga dan orang di sekitar, percaya rencana Tuhan
6. Sukses yang terjadi
Tidak berpengaruh pada penerimaan diri subyek, tidak mempunyai prestasi dan tidak memiliki keinginan untuk mencapai prestasi

Tahapan-tahapan penerimaan diri :

1. Bingung dengan diagnosa Lupus, menyangkal hasil tes, merasa diri baik-baik saja, sempat menghentikan pengonsumsi obat
2. –
3. Menangis, murung yang membuat kondisi kesehatan memburuk, menutup diri
4. –
5. Ayah subyek mengirim surat pembaca untuk YLI Semarang, kunjungan dari teman-teman YLI

Penerimaan Diri

Ciri-ciri penerimaan diri :

1. Menerima status baru sebagai ODAPUS
2. Berfikir positif
3. Tetap menjalin hubungan baik dengan lingkungan
4. Tetap semangat menjalani kehidupan namun tidak ingin memaksakan diri, menyadari batas kemampuan diri saat ini

2. Bagan Penerimaan Diri Subjek B

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri:

1. Pemahaman diri
Memahami karakteristik diri, mengetahui kekurangan dan kelebihan membuat subyek pandai bergaul dan mudah diterima lingkungan
2. Tidak adanya tekanan emosi
Tidak mempermasalahkan perubahan fisik, memilih untuk menyiasati dengan berpakaian muslim
3. Konsep diri yang stabil
Memahami diri sebagai ODAPUS sehingga tidak mau memaksakan diri untuk menjadi seperti dulu, bersyukur karena Tuhan memberi banyak orang yang menyayangi dalam keadaan terpuruk
4. Tidak adanya hambatan dari lingkungan
Muncul hambatan dari bidang pendidikan, tinggal kelas, tidak dapat berprestasi seperti dulu lagi berdampak pada kepercayaan diri
5. Harapan yang realistis
Berharap pada pemerintah untuk lebih memperhatikan penderita Lupus, ingin memberikan banyak informasi tentang Lupus pada orang lain
6. Sukses yang terjadi
Tidak berpengaruh pada penerimaan diri subyek, sebelumnya memiliki prestasi di bidang akademis namun menyadari kondisinya sudah berbeda sehingga tidak ingin memaksakan diri untuk berprestasi

Tahapan-tahapan penerimaan diri :

1. Menyangkal hasil tes, terkadang tidak mengonsumsi obat karena merasa tidak menderita Lupus
2. Marah pada diri sendiri karena perubahan kondisi fisik yang membuat aktivitas menjadi terbatas, malu dgn perubahan fisik, marah pada keluarga karena menganggap Lupus adalah genetik, marah pada Tuhan mengapa memberi penyakit Lupus, menghentikan kegiatan beribadah
3. Mengurung diri, menangis, merasa diri tidak berharga, takut mati
4. -
5. Suport luar biasa dari keluarga besar dan teman-teman membangkitkan semangat hidun

Penerimaan Diri

Ciri-ciri Penerimaan Diri :

1. Mengerti kekurangan dan kelebihan dirinya
2. Pandai bergaul dan mampu menempatkan diri
3. Memahami kondisi saat ini dan menjadi realitis, tidak memaksakan diri untuk seperti dulu lagi
4. Tetap semangat menjalani kehidupan

3. Bagan Penerimaan Diri Subjek C

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri:

1. Pemahaman diri
Menempuh pendidikan dan jauh dari keluarga membuat subyek mandiri dan terbuka, keterbukaan membuat subyek diterima baik oleh teman-temannya
2. Tidak adanya tekanan emosi
Mampu mengatasi masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru, menjaga kondisi kesehatan untuk menghindarkan kekambuhan
3. Konsep diri yang stabil
Mampu membiasakan diri berpikir positif untuk menghindarkan stress
4. Tidak adanya hambatan dari lingkungan
Muncul hambatan dari bidang akademis, tidak dapat mengikuti kegiatan perkuliahan diluar ruangan, aktivitas terbatas
5. Harapan yang realistis
Ingin melanjutkan studi S2, berkarier, segera ditemukan obat untuk Lupus
6. Sukses yang terjadi
Tidak berpengaruh pada penerimaan diri subyek, tidak memiliki prestasi dan tidak ada keinginan untuk berprestasi

Tahapan-tahapan penerimaan diri :

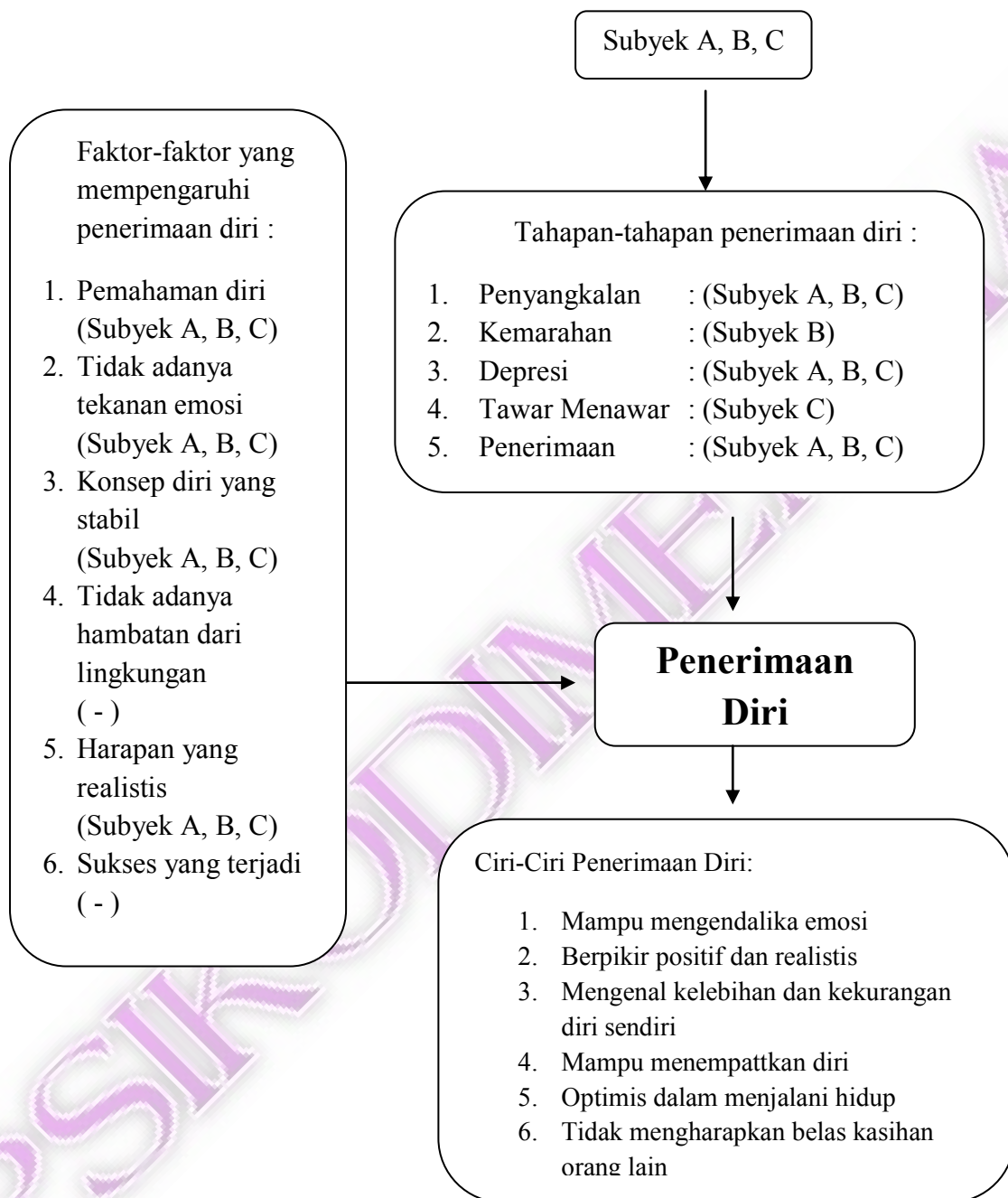
1. *Shock*, tidak mempercayai hasil tes, ibu subyek juga tidak bisa menerima hasil diagnosa
2. -
3. Peningkaran dari ibu membuat subyek merasa bersalah, menjadi beban bagi subyek, sedih, menangis
4. Meningkatkan religiusitas, berserah dan percaya pada Tuhan
5. Berpikir positif menumbuhkan semangat dari dalam diri sendiri

Penerimaan Diri

Ciri-ciri :

1. Berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain
2. Meskipun jauh dari keluarga, namun mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan. Mampu membangun relasi yang baik dan terbuka akan kondisi dirinya
3. Mengenal betul kelebihan dan kekurangan diri sendiri
4. Optimis, ingin menunjukkan pada ibu bahwa ia mampu menjalani kehidupan dengan baik meskipun menderita Lupus

4. Bagan Penerimaan Diri Subjek A, B, C



Dari hasil wawancara pada ketiga subyek diperoleh tahapan-tahapan penerimaan diri (Kubler dan Ross dalam

Taylor, 1999, hal 328) pada remaja putri penderita Lupus. Tahapan pertama yaitu pengingkaran, pada ketiga subyek

(Subyek A, B dan C) saat mereka mengetahui bahwa mereka menderita Lupus, awalnya mereka mengalami kebingungan karena belum mengetahui apa itu penyakit Lupus. Setelah mendapat banyak informasi mengenai Lupus, mereka merasa cemas, menyangkal dan tidak mempercayai hasil tes. Mereka merasa kondisi kesehatannya baik-baik saja dan tidak seperti info atau buku yang mereka baca tentang Lupus. Tetapi pengingkaran ini bersifat sementara dan segera berubah menjadi fase lain dalam menghadapi kenyataan, dan fase itu adalah kemarahan.

Perilaku kemarahan remaja putri penderita Lupus ini dihubungkan dengan marah dan rasa bersalah. Kemarahan ini hanya ditunjukkan oleh subyek B, dimana subyek B marah dengan banyaknya penurunan yang terjadi pada kondisi tubuhnya. Rasa lelah berlebihan, nyeri sendi yang hebat, mutah serta kepala pusing menjadi hambatan bagi dirinya untuk bisa beraktivitas seperti dulu lagi. Subyek B

merasa kesal dengan kondisi tubuhnya yang seperti ini. Sebelum terdiagnosis Lupus, subyek B adalah seorang yang pandai dan memiliki banyak prestasi. Rasa kesal ini dilampiaskan dengan menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang tua, serta menunjukan kemarahannya kepada Tuhan. Perilaku kemarahan yang ditunjukkan subyek B membawanya dalam kondisi stress.

Tahap kemarahan ini kemudian menjadi fase depresi. Pada subyek A, B dan C mereka menangis, mengurung diri, menyalahkan diri sendiri dan orang-orang disekitar hingga menutup dirinya dengan orang lain untuk beberapa waktu sampai akhirnya mereka menyadari bahwa ini adalah kenyataan yang harus mereka hadapi. Kondisi ini justru membuat subyek menjadi stress dan akhirnya berdampak buruk pada kondisi kesehatannya.

Tahap depresi ini kemudian menjadi tahap sikap tawar menawar, tahapan ini hanya terjadi pada subyek C, dimana subyek C semakin meningkatkan religiusitasnya. Subyek

berserah pada Tuhan dan percaya bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan umatnya. Dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan, subyek mendapat ketenangan dan optimis bahwa keadaan akan segera membaik.

Menurut Kubler dan Ross (dalam Taylor, 1999, hal 328) tahap kelima yaitu penerimaan. Akhir dari proses psikologis pada penderita Lupus ini adalah menerima nasib. Ketiga subyek akhirnya mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita penyakit Lupus. Subyek C mengalami tahapan-tahapan penerimaan diri ini dengan urut, tetapi pada ketiga subyek terkadang tahapan ini dapat berulang kembali pada tahap depresi yaitu merasakan kesedihan dan putus asa ketika penyakit Lupus ini kambuh. Kekambuhan penyakit Lupus bisa saja semakin jauh memperburuk kondisi sebelumnya, dan apabila kekambuhan ini tidak segera ditangani dengan baik akan berakibat pada keadaan koma atau bahkan meninggal dunia. Dalam kondisi yang kembali lemah tidak berdaya dapat mengakibatkan remaja putri penderita Lupus kembali dalam fase depresi.

Tahap depresi ini memang tidak berlangsung terus menerus, seiring berjalannya waktu dan dukungan yang kembali diterima oleh subyek kemudian mampu kembali pada tahap penerimaan dan segera menyadari kenyataan. Mereka kembali menjalani hidupnya dengan sikap optimis dan berpikir positif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada remaja putri penderita Lupus salah satunya yaitu pemahaman diri. Pemahaman diri mempengaruhi subyek A, B dan C. Meskipun subyek A tidak dapat mengungkapkan kekurangan dan kelebihan dirinya, namun subyek A memahami karakteristik dirinya saat menghadapi masalah. Pemahaman ini membuat subyek A pandai mengatur emosinya sendiri dan memilah mana yang harus benar-benar dipikirkan dan diabaikan.. Subyek B mengaku bangga dengan kepandaian yang ia miliki, hal ini ia anggap sebagai kelebihan dirinya, meskipun ia tahu bahwa rasa malas juga melekat pada dirinya dan ia anggap sebagai salah satu kekurangan dirinya. Sedangkan subyek C memahami betul tentang dirinya, meskipun ia adalah orang yang kurang percaya diri, namun

subyek C selalu berpikir positif dalam segala hal, ini dinilai subyek sebagai kelebihan dirinya.

Penerimaan diri dipengaruhi oleh tidak hadirnya tekanan emosi yang berat. Ketiga subyek tidak memiliki tekanan emosi yang berat. Sedangkan faktor Konsep diri yang stabil, ketiga subyek memiliki konsep diri yang baik. Tidak hadirnya hambatan-hambatan di lingkungan dapat membuat seseorang mencapai tujuannya dan mendukung terbentuknya penerimaan diri. Bagi ketiga subyek yang masih memiliki kewajiban dalam bidang pendidikan, menderita penyakit Lupus cukup memberikan hambatan. Hal ini dikarenakan kemampuan tubuh yang terbatas membuat subyek harus membatasi aktivitas mereka. Kondisi kesehatan yang tidak bisa diprediksi seringkali membuat subyek harus meninggalkan kewajiban mereka untuk menempuh pendidikan. Padahal di usia remaja pendidikan merupakan hal yang penting.

Ketiga subyek tidak menganggap kesuksesan yang terjadi sebagai hal yang penting. Bagi ketiga subyek yang masih remaja,

membahagiakan orang tua merupakan tujuan utama mereka, selain pendidikan dan karier. Pada subyek C, meskipun dirinya mengetahui hingga saat ini ibunya masih belum bisa menerima kondisi dirinya sebagai ODAPUS, namun besar tekad subyek C untuk menunjukkan kepada ibunya bahwa ia bisa hidup dengan baik meskipun menderita Lupus. Ketiga subyek menganggap bahwa membahagiakan orang tua merupakan pencapaian prestasi tertinggi yang membuat kehidupan mereka menjadi lebih damai dan bahagia.

Ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan dicapai merupakan penghargaan yang realistis, kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul. Adanya kesempatan tersebut mendukung terbentuknya kepuasan terhadap diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan terhadap diri sendiri (Hurlock, 1994, h. 434). Ketiga subyek yang masih remaja rata-rata memiliki harapan realistis yang sama. Dimana membahagiakan orang tua, menuntut pendidikan setinggi mungkin, serta keinginan untuk berkarier merupakan harapan terbesar mereka. Sebagai

ODAPUS mereka juga mengharapkan kelak ada penyuluhan yang lebih informatif tentang Lupus untuk masyarakat awam. Mereka juga berharap pemerintah akan lebih memperhatikan penyakit Lupus dan penderitanya, serta segera ditemukannya obat serta adanya bantuan keringanan obat-obatan bagi para ODAPUS.

Salah satu karakteristik remaja pada umumnya yaitu kondisi emosional yang fluktuatif dalam proses pencarian jati diri maupun pencapaian identitas diri. Karakteristik emosional remaja secara umum yang berfluktuasi juga terjadi pada ketiga subyek. Saat merasa telah menerima keadaan dirinya apa adanya, namun kondisi fisik mereka kembali menurun dan menyebabkan kekambuhan, hal ini akan berdampak pada kondisi psikis dan membawa subyek kembali pada tahap kemarahan atau depresi ataupun tawar menawar.

Hasil dari penelitian ini pada akhirnya ketiga subyek mampu menerima diri. Dengan melewati beberapa tahapan yang berbeda satu sama lain, dengan faktor-faktor yang

mempengaruhi dan ciri-ciri penerimaan diri yang sesuai dengan ketiga subyek. Namun hasil akhir berupa penerimaan diri ini sifatnya adalah penelitian episodik dimana pengulangan tahapan setelah menerima diri tidak dijelaskan. Tahapan yang diteliti hanyalah satu kali episode dari tahapan penerimaan diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Ketiga subyek dapat menerima kondisi mereka sebagai remaja putri yang menderita Lupus.
2. Pada tahapan pertama penerimaan diri remaja putri penderita Lupus yaitu pengingkaran atau penyangkalan. Ketiga subyek melakukan penyangkalan terhadap hasil tes laboratorium.
3. Di tahap kedua yaitu kemarahan, hanya dialami oleh subyek B
4. Pada tahap ketiga yaitu depresi, ketiga subyek merasakan kesedihan yang mendalam, mengurung diri dan lebih sering menangis membayangkan masa depan mereka setelah menderita penyakit ini. Rasa takut mati juga

membayangi diri subyek hingga subyek menutup diri dari lingkungan.

5. Tahap keempat yaitu tawar menawar, hanya dialami oleh subyek C.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada remaja putri penderita Lupus yaitu pemahaman diri, konsep diri yang stabil, tidak adanya tekanan emosi yang berat, harapan yang realistis. Faktor tidak adanya hambatan dari lingkungan dan sukses yang terjadi tidak muncul pada ketiga subyek. Ketiga subyek mendapatkan hambatan dari bidang pendidikan yang disebabkan oleh dampak dari penyakit Lupus. Penurunan konsentrasi, keterbatasan aktivitas serta minimnya kehadiran saat mereka mengalami kekambuhan membuat subyek tertinggal secara akademik. Pada akhirnya ketiga subyek sadar diri akan kemampuan dirinya, tidak berambisi mengejar prestasi.

Saran

1. Kepada Remaja Putri Penderita Lupus/ ODAPUS

Berbagi pengalaman dan pengetahuan dengan sesama teman-teman penderita Lupus yang lain yang dapat membantu menerima status baru sebagai ODAPUS.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambahkan tes kepribadian untuk mengetahui dinamika kepribadian subyek dan melakukan pendekatan yang lebih baik dan lebih mendalam kepada subyek maupun keluarga.

3. Bagi Komunitas Panggon Koepoe Semarang

Lebih sering mengadakan kegiatan atau *gathering* bersama agar semakin terjalin keakraban antar anggota, memberikan motivasi, bertukar informasi guna pengembangan diri masing-masing anggota.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2009. **Psikologi Kepribadian** .
Malang : UMM Press
- Chaplin, J.P. 2004. **Kamus Lengkap Psikologi**. Cetakan ke 9. Alih Bahasa : Kartini Kartono. Jakarta : PT Grafindo.
- Handayani, A. 2012. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause. **Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental**, Vol 1, No

02. Surabaya : Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga.
- Hjelle, L.A & Zeigler, D.J. 1992.
Personality Theories : Basic Assumptions, Research and Application. Tokyo : Mc Graw Hill.
- Hurlock, E. B.1994. **Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.** Ed. Keenam. Alih Bahasa: Isti Widiyanti dan Sujarwo. Jakarta : Erlangga.
- Osborne, C.G.1992. **Seni Mengasah Diri** : Yogyakarta : Kanisius.
- Syarief, D. 2009. **Bagaimana Hidup Dengan Lupus.**
<http://Syamsidhuafoundation.org> (9Mei 2014).
- Taylor, S.E. 1999. **Health Psychology.** Second ed. Amerika Serikat : Tata Mc Graw Hill, Inc.
- Wachyudi, R.G. 2006. **Diagnosis dan Penatalaksanaan Lupus Eritematosus Sistemik.** Jakarta : Sagung Seto.
- Wallace, D.J. 2007. **The Lupus Book.** Bandung : Mizan Media Utama.

Yayasan Lupus Indonesia. 2007. **Apa Sih Penyakit Lupus Itu.**
<http://YLI.com>